

දුක හා දුකින් නිදහස්වීම

සම්මා බුදුරජාණන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් බඳු අතිදීර්ඝ කාලයක් පාරමී පුරා අවබෝධ කර ගත්තේ දුකින් නිදහස්වන මාවතයි. සම්බුද්ධත්වයට පත් ව පළමුව උන්වහන්සේ දුකින් නිදහස් ව වසර 45ක් මහත් කරුණාවෙන් ලොවට දේශනා කළේ ද එම සදහම් පණිවිඩයයි. වරෙක උන්වහන්සේ සදහන් කරන්නේ මම අතීතයෙහි දැනුත් කරුණු දෙකක් පමණක් දේශනා කරන බවයි, එනම් දුකත් දුකින් නිදහස්වීමත් පමණක් බවයි. බුදුරජාණන්ගේ ශ්‍රවකයෝ ද එම කාර්යභාරය වසර 2500කට අධික කාලයක් අඛණ්ඩව සිදු කරමින් එහි. වර්තමානයේ සිටින අපගේ කාර්යභාරය විය යුත්තේ එම සද්ධර්මය මැනවින් ශ්‍රවණය කොට හැකිතාක් තම ජීවිතය තුළින් එය ක්‍රියාත්මක කර වහවහා දුකින් නිදහස්වීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සංසරත්නය විසින් කරන ලද අපරිත කැපවීම වෙනුවෙන් අපට කළ හැකි ඉහළ ම කෘතඥතාව වන්නේ ද එයයි. ඒ අතර තම සම්පතම ඤාතිමිත්‍රාදීන්ට ද මතු පුරපුරට ද මෙම උතුම් දහම දයාද කිරීම අප සතු වගකීමකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කර ගත්තේ උන්වහන්සේගේ නිර්මාණයක් නොවේ. එය සැමද ලොව පවත්නා යථාර්ථයයි. අවිද්‍යාවෙන් වැසී බොහෝ කලක් පැවැති දුකින් නිදහස්වීමේ ලෝක යථාර්ථය ලොව කලින් කල පහළවන බුදුරජාණන් වහන්සේලා අනාවරණය කොට ලොවට පහද දෙති. බුදුවරයකු ලොව පහළ වුව ද නොවූ ද මෙම යථාර්ථය ලොව සැමද පවතින්නකි. අප ගෞතම බුදුරජාණන්ට ගරුකරන්නේ උන්වහන්සේ මේ කාල පරිච්ඡේදය තුළ තමන්ගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කරගත් පළමු උතුමා නිසයි. උන්වහන්සේ බඳු සම්බුදු හෝ පසේබුදු උතුමකු නොවන්නට වෙනත් කෙනෙකුට මෙම ලෝක යථාර්ථය ගුරු උපදේශ රහිතව තනිව අවබෝධ කළ නොහැක්කකි.

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය (ස්වාක්ඛානෝ භගවතා ධම්මෝ) මූල - මැද - අග මනාව දේශනා කරන ලද්දකි. මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක්කකි (සන්දිට්ඨිකෝ). කල් නොයවා එහි ආනිසංස දැකිය හැක්කකි (අකාලිකෝ). එන්න, බලන්න යනුවෙන් ඕනෑම බුද්ධිමත් තැනැත්තකුට විවෘතව ඉදිරිපත් කළ හැකි දහමකි (එහි පස්සිකෝ). තමා වෙත පමුණුවා ගෙන ප්‍රතිඵල බැලිය යුතු දහමකි (ඔපනයිකෝ). නුවණැත්තන් විසින් තම ජීවිතය තුළින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුත්තකු දහමකි (පච්චන්තං චේදිතබ්බෝ විඤ්ඤාහි). බුදුදහමේ පවත්නා විශේෂත්වයක් නම් එය ඕනෑම කෙනෙකුට විවෘතව සාකච්ඡා කළ හැකි, අද්භද බැලිය හැකි දර්ශනයක් වීමයි. එහි ගුප්ත වූ කිසිවක් නැත. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව යන මෙම උතුම් දහම සුතමය ඤාණ වශයෙන් අසා දැනගෙන චිත්තාමය ඤාණ වශයෙන් නිතර නුවණින් මෙනෙහි කොට භාවනාමය ඤාණ වශයෙන් සමථ - විදර්ශනා වශයෙන් ප්‍රගුණ කොට ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කළ යුත්තකි. නිවැරදි ලෙස සුතමය ඤාණය ලබා ධර්මය ප්‍රගුණ කරන්නේ නම් සාංදෘෂ්ඨික හා අකාලික වශයෙන් එහි ප්‍රතිඵල දකිමින් සතුටින් හා විරියයෙන් ධර්ම මාර්ගය තුළ ඉදිරියට ගමන කළ හැකි වේ.

ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් ම අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතු කරුණු හතරක් පිළිබඳව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කරති. එනම් කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවයි. මෙම කරුණු මැනවින් සම්පාදනය කර ගත් පමණට නුවණැති - අවංක තැනැත්තාට දුකින් නිදහස්වීමේ අවස්ථාව උදාවේ. මෙහිලා ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින් දැක්මක් මෙන් ම ඊට අනුගත වූ මෙහෙවර සපුරා ගත යුතුව පවතී. බුදුදහමින් දැක්වෙන දර්ශනය නම් කර්මය පිළිබඳ දැක්ම හා පටිච්ච සමුප්පාදය පදනම් කර ගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයයි. කර්මය පිළිබඳ අවබෝධයත් සමඟ හැකිතාක් අකුසල් දුරුකොට කුසලයට නැඹුරු වන අතර පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් දුකෙන් නිදහස් වීම සඳහා නිරතුරුව සතර සතිපට්ඨානය තුළ පිහිටා ස්කන්ධාදියෙහි හටගැනීම (සමුදය) නැතිවීම (වය) සිහිකිරීමට පෙළඹේ.

කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ලබා යමකු තුළ සුවච බව (සාවදන ඇහුන්කම්දීම) ඇති වීම සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ඇති වේ. කල්‍යාණමිත්‍රත්වය ලද වීම යමකුට ලැබෙන උසස් ම ලාභය ධර්මයයි. එහි දී පළමුවෙන් කර්මය පිළිබඳ අවබෝධය ලැබේ. එනම් කම්මස්කතා සම්මාදිට්ඨියයි. තම සිත මුල් වී අපිරිසිදු සිහින් කරන කායික,

වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්ට දුක් විපාකත් පිරිසිදු සිතින් කරන කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්ට සැප විපාකත් ලැබෙන බව පිළිබඳ අවබෝධය කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨියයි. පරතෝඝෝෂයෙන් මෙම අනුශාසනය ලැබ එය නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට අකුසලයෙන් මිදීමටත් (සබ්බපාපස්ස අකරණං) කුසලයෙහි යෙදීමටත් (කුසලස්ස උපසම්පද) දැඩි උදෙසාගයක් හටගනී. ඒ අනුව හැකිතාක් ප්‍රාණසාතාදී අකුසලවලින් දුරු වී දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි යෙදේ. මෙම පින්කම්වල ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙලොවදී ම මහත් ආනිසංස ලැබේ. නිරෝගීබව, දිගාසිරි සම්පත්, කලණ මිතුරු ඇසුර, තම යහපත් ක්‍රියාවන්හි සාර්ථකත්වය ආදිය තුළින් මෙලොවදී ම මානසික සතුට දියුණු වේ. වැඩිපුර පින්කම් කළ පමණට වැඩිපුර සතුට ඇති වේ (සුඛෝ ප්‍රඤ්ඤස්ස උච්චයො).

ලෝකික කුසලය තුළ දනාදි පින්කම් කිරීමේ දී සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවය නම් බාහිර සත්ත්ව පුද්ගලයන් ඇත යන හැඟීමයි. අලෝභ, අදෝෂ යන කුසල වේතනාවලින් හා කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය සහිත නුවණකින් පින්කම් කොට ඊට ආනිසංස වශයෙන් සුගතියෙහි ඉපදීමට මෙහි දී අවකාශ ලැබේ. එහෙත් මෙහිදී අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන් ම දුරු වූයේ නොවේ. මෙහි ඇති අවිද්‍යාව නම් ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ යන අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු ඒ අයුරින් ම වර්තමානය තුළ අද්දකිනවා යන හැඟීමයි. තවද ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු කලින් තිබුණු දෙයක් ලෙස ද තම අද්දකීමෙන් පසුව ද ඒවා එලෙසින් ම ඉතිරි වේ ය යන හැඟීමක් ද පවතී. එනිසා ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී බාහිර රූපා, ශබ්දදියෙහි සිත බැස ගනී. එලෙස සිත බැස ගත් විට එම අරමුණුවල සතුටු වුව ද දුක් වුව ද උපේක්ෂකව සිටිය ද ඡරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදියෙහි දී දුකට සන්තාපයට පත් වේ.

කාම, රූප, අරූප භවයන් ඉක්මවාලන බුදුදහමේ පිවිතුරු අනුශාසනය

මහසයුර මෙන් බුදුරදුන් වදළ සදහම් මග ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නකි. අකුසලයට බර සත්ත්වයන් ප්‍රථමයෙන් ඉන් මුදවා අපා දුකින් නිදහස් කොට ක්‍රමයෙන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඉදිරියට යාමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය මත පිහිටා දනාදි පින්දහම් කළ ද රූපාදියෙහි අනවබෝධයෙන් එහි ගැලී සිටින තාක් සත්ත්වයන්ට සැබෑ මානසික සුවයක් නැත. එනිසා විඤ්ඤණය දෙසට අවධානය යොමු කොට පංචායතනය කෙරෙහි ඇති සිත බැස ගැන්ම දුරු කිරීමට මග පෙන්වා ඇත. ඒ සඳහා මෙහි භාවනාව, ආනාපානසති භාවනාව ආදී සමථ කමටහනක් උපයෝගී කර ගනිමින් වර්තමානයෙහි සිත පිහිටුවා වඩ වඩාත් සිත සමාධිමත් කරමින් ඇස, කන ආදී පංචායතනයෙන් ගන්නා රූප, ශබ්දදී අරමුණු පහෙන් සිත මුදවා ගත යුතුව ඇත. එවිට රූප, ශබ්දදිය නිසා ඇති වන සිතෙහි පීඩනය දුරු වී යනු ඇත. මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා යාම බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ මාරයාගේ ඇසට වැලි ගැසීමක් හා සමානවයි. ඊට හේතුව කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත පත්වීම මාරයාගේ ක්ෂේත්‍රය ඉක්මවා යාමක් බැවිනි. එවිට මාරයාට කිසිදු ලෙසකින් පාලනය කළ නොහැකි වේ.

මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත සිත නැඹුරු වන විට චතුරාර්ය සත්‍යය අසා දන සිටින ශ්‍රාවකයකුට විදර්ශනාව දෙසට යොමු විය හැකිය. එසේ වුවත් බුදුසසුනෙන් බැහැර කෙනෙකුට වුව ද කාමභූමිය ඉක්මවා රූපභූමියට පත් වුව ද තවදුරටත් අවිද්‍යාව තුළ ම සිරවී සිටීමට සිදු වේ. ඊට හේතුව බාහිර රූපයේ නිසරු බව දුටුව ද ඔහු විඤ්ඤණය නිත්‍ය, ආත්ම, සැප වශයෙන් ගන්නා බැවිනි. ඔහු ඇතැම් විට රූපභූමියේ ද ආදීනව සිහිකොට ආකාසානඤ්ඤයතන ආදී අරූප සඤ්ඤ වඩා අරූපාවචර භූමියකට පත් විය හැකිය. එසේ වුව ද ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය මැනවින් අසා නොසිටිය හොත් විඤ්ඤණයේ ආදීනව සිහි කළ ද එලෙස විඤ්ඤණය සිහිකරන නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ තවදුරටත් විශ්වාසය පවත්වා ගනී. චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් මගඵල නොලැබූ ශ්‍රාවකයා රූප, අරූප ධ්‍යාන වඩා සසර බොහෝ කලක් සුගතිගාමීව සිටිය ද එම කුසල කර්ම ශක්තිය වැය වූ පසු නැවත කාම සුගතියටත් එයින් ද පිරිහී දුගතියටත් යාමට තවදුරටත් අවකාශ පවතී.

එනිසා බුදුදහමින් අපට අවබෝධය ලබා දෙන්නේ කාම, රූප, අරුප යන යන මෙම තත්ත්ව සියල්ල ඉක්මවා වඩාත් ප්‍රඥාවෙන් ලොව දෙස බලා දුකින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස්වීමටයි.

ඒ සඳහා තවදුරටත් ධර්මශ්‍රවණය කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් දන, සීල, භාවනා යන පින්කම්වලින් පමණක් ජය ගත නොහැකි ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රියවිප්‍රයෝග ආදී ජීවිත අභියෝග ඉදිරියේ දුක් නොවී සිටීම උදෙසා නුවණැති ශ්‍රාවකයා ආර්ය සම්මාදිට්ඨිය වෙත පියවර තබයි. මෙලෙස කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය ලැබීමෙන් පසු තවදුරටත් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන විට දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ වැටහීමක් ඇති වේ. ඒ අනුව දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු උතුමකු වෙතින් ලොවට ලැබෙන මහාර්ස රත්නය නම් චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මයයි. දුකින් නිවෙන සැනහෙන මාවතෙහි ඉදිරියට යාමේ දී දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය ඇතුළත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු ය. අප සසර බොහෝ කලක් හවයෙන් හවය සැරිසරමින් අනන්ත දුක්වලට පත්වූයේ දුකෙහි යථා ස්වභාවය නොදුටු බැවිනි. එබැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර උත්සාහ කළේ ශ්‍රාවකයන්ට මෙම අවබෝධය ලබා දීමටයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු දේශනාවන්හි පදනම වන්නේ දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධයයි.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය කරා...

දුක හා එහි නිරෝධය වැටහීම චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතර ම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ. එනම්

1. දුක්ඛ අර්ය සත්‍යය
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය
4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය ආදියයි. මෙම දුක ලොව සාමාන්‍ය තැනැත්තකුට වුව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කකි. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ ගිහිගෙය නික්මීමට කලින් ම මෙය අවබෝධ කොට තිබුණි. ලොව බොහෝ කලක් දනාදි පාරමිතා සපුරා පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකු දේශනා කරන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ඊට වඩා ගැඹුරු වූවකි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛින්නේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදී අරමුණු ලැබෙන විට බාහිර දෙයක් / පුද්ගලයෙක් ඇත යැයි ගන්නා ස්වභාවයයි. සිතෙහි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ලැබෙන විට සත්ත්ව, පුද්ගල, ද්‍රව්‍ය සඤ්ඤාවෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගැනීම වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන උපාදනස්කන්ධ පංචකයේ හටගනියි. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක තුළයි. තමා වටා ලෝකයක් ඇතැයි නිතර අපට සිතෙන්නේ මෙලෙස අවිද්‍යා පාදකව පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිසයි. හවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙයයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණ කලින් තිබී තමාගේ අද්දැකීමට පැමිණි බවත් තමා එයින් ඉවත් වුව ද එය ඒ අයුරින් ම ඉතිරි වේ යැයි ද කල්පනා කරයි. එහෙත් මෙහිදී සිදු වූ යථාර්ථය නම් ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අභ්‍රූණා සම්භූතං භ්‍රූණා න භවිස්සති).

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. ලොව බොහෝ දෙනා තෘෂ්ණාව සේ දකින්නේ බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ආශාවයි. එහෙත් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ බාහිර විසිතුරු දෑ කාමයන් නොවන බවයි (න නෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලෝකේ, සංකප්පරාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ). කාමය හටගන්නේ කෙලෙස් සහිත පුද්ගල සන්නානය තුළයි. ආර්ය උතුමන් අනාවරණය කරන තෘෂ්ණාවේ වඩාත් ගැඹුරු අර්ථය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් තමා පිළිබඳව සිතෙහි බැස ගෙන පවත්නා නන්දිරාගයයි. බාහිර රූපාදිය හෝ තම සිත පිළිබඳව හෝ ඇලීමක්

නැතහොත් ගැටීමක් හටගන්නේ තමා පිළිබඳව ඇති දැඩි ආශාව නිසයි. සද්ධර්මය මැනවින් ශ්‍රවණය නොකළ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට දුක හටගන්නා ආකාරය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කරති.

අවිද්‍යා සහගත මානසිකත්වයකින් ඇස, කන ආදී ආයතන / ඉන්ද්‍රිය සක්‍රිය වූ කල්හි රූපාදී ස්කන්ධයන් කෙරෙහි සිත බැසගන්නා ආකාරය පිළිබඳව මෙලෙස පැහැදිලි කර තිබේ. ධර්මය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් නොමැති අනුවණ අශ්‍රැතවත් තැනැත්තා,

1. රූපය ආත්ම වශයෙන් සිහිකරයි (රූපං අත්තනෝ සමනුපස්සති) - ගිනිදැල්ල හා වර්ණය
2. ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් සිහිකරයි (රූපවන්තං චා අත්තානං) - සෙවනැල්ල හා ගස
3. ආත්මය තුළ රූපය ඇති සිහිකරයි (අත්තනි චා රූපං) - මල හා මලේ සුවඳ
4. රූපය තුළ ආත්මය ඇතැයි සිහි කරයි (රූපස්මිං චා අත්තානං) - කරඬුව හා මැණික

රූපස්කන්ධය පිළිබඳව මෙලෙස ඇතිවන මිථ්‍යා සංකල්පය වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන සෙසු ස්කන්ධ කෙරෙහි ද බැස ගැනීමෙන් රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන හටගෙන සිත දුකෙහි බැස ගනී. යමෙක් රූපාදී ස්කන්ධයන්හි සතුට වේ නම් ඔහු දුකට කැමැති විය යුත්තෙක් බව (අභිනන්දන සුත්ත, සං.නි. 3, 54 පිට) සඳහන් වන්නේ එබැවිනි. අවිද්‍යා සහගතව ඇස හටගත් කල්හි රූප, වක්ඛු විඤ්ඤණ, එස්ස, වේදනා, සංජානනය, චිතක්ක, පපංච ආදී වශයෙන් ස්කන්ධ පංචකයට අදාළ සියල්ල ගොඩනැගෙන ආකාරය මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයෙහි පැහැදිලි කර තිබේ. එය ජරා, මරණාදී දුක් ස්පර්ශ කිරීම දක්වා දිවගොස් නැවත උපතක් කරා ම එය සම්බන්ධ වන ආකාරය ධර්මයෙහි විස්තර කර තිබේ.

ජරා මරණාදියෙන් හටගන්නා දුක නැති කිරීමට නම් තෘෂ්ණාව නැති කළ යුතුය. එය හුදෙක් බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව දුරැලීම නොවේ. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරය කෙරෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිරෝධය නුවණින් දැකීමෙනි. එය තව දුරටත් අඛණ්ඩව වැඩීමෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව හෙවත් නන්දිරාගය සම්පූර්ණයෙන් දුරු කොට සම්පූර්ණයෙන් දුකින් නිදහස් විය හැක. එය හුදෙක් දැඩි ආයාසයකින් පමණක් කළ හැක්කක් නොව ලෝකෝත්තර දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨියෙන් කළ යුත්තකි.

සිතෙහි පවත්නා දැඩි තෘෂ්ණාව දුරු කළ හැක්කේ ලෝකෝත්තර දර්ශනයකිනි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට ගත් මාර්ගයකිනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ සඳහා මාර්ගය වූ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපද ආර්ය සත්‍යය වන්නේ ය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ලොව බොහෝ දෙනා බාහිර පුද්ගලයන් ඇතැයි අවිද්‍යාවෙන් පනවා ගත් ලෝකය අඛියස සංවර වීමට උත්සාහ ගනිති. එය මාර්ගය මිස මාර්ග සත්‍යය නොවේ. මාර්ග සත්‍යය යනු ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව බාහිර පුද්ගලයකු නොපැනෙන සේ ඇති කර ගත් දර්ශනයකින් යුතුව තම අභ්‍යන්තරය තුළ ම සංයමයට පත්වීමයි.

මෙම අනවබෝධයෙන් සිත මුදවා ගැනීමට නම් සද්ධර්මශ්‍රවණය තුළින් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් යුතුව රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ පහළ කර ගත යුතුව පවතී.

ඒ සඳහා,

1. රූපය අත්ම වශයෙන් සිහි නොකරයි (රූපං අත්තනෝ න සමනුපස්සති).
2. ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් සිහි නොකරයි (න රූපවන්තං චා අත්තානං).
3. ආත්මය තුළ රූපය ඇතැයි සිහි නොකරයි (න අත්තනි චා රූපං).
4. රූපය තුළ ආත්මය ඇතැයි සිහි නොකරයි (න රූපස්මිං චා අත්තානං).

රූපස්කන්ධය පිළිබඳව මෙලෙස යථා පරිදි සිහිකරන්නාක් මෙන් වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද තම සිහිය හා නුවණ දිගු කලක් භාවිත කිරීමෙන් ක්‍රමයෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

තථාගත දේශනය තවදුරටත් ශ්‍රවණයත් සමග අතීත, අනාගත, වර්තමාන, ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, සුබම, ඕලාරික, හීන, ප්‍රණීත, දුර, ළඟ වශයෙන් යම් කිසි රූපයක්, වේදනාවක්, සඤ්ඤාවක්, සංඛාරයක්, විඤ්ඤණයක් වේ ද ඒ සියල්ල හිස්, බොල්, හර නැති දෑ ලෙස ශ්‍රාවකයාට වැටහී යයි. ඒ අනුව ශ්‍රාවතන් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට රූපය පෙණ පිඩක් මෙන් ද, වේදනාව දිය බුබුලක් මෙන් ද, සඤ්ඤාව මිරිගුවක් මෙන් ද, සංස්කාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද, විඤ්ඤණ මායාවක් මෙන් ද නුවණින් වැටහෙයි. මෙලෙස නුවණින් සිහිකිරීම නිසා රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ කලකිරීමට පත් වෙයි. නොඇලීමට පත් වෙයි. කලකිරීම නිසා විරාගී බවටත් විරාගී බව නිසා මිදීමටත් මිදුණු පසු මිදුණා ය යනු අවබෝධයටත් පත් වෙයි.

එවං පස්සං භික්ඛවෙ, සුතවා අරියසාවකො රූපස්මිම්භි නිබ්බින්නදති වෙදනායපි නිබ්බින්නදති සඤ්ඤායපි නිබ්බින්නදති සංඛාරෙසුපි නිබ්බින්නදති විඤ්ඤාණස්මිම්භි නිබ්බින්නදති. නිබ්බින්නදං විරජ්ජති විරාගා විමුච්චති විමුත්තස්මිං විමුත්තමිති ඤ්ණං හොති. ඛිණා ජාති චුසිතං බ්‍රහ්මචරියං කතා කරණියං නාපරං ඉස්සන්තායාති පජානාති.

*‘පේණපිණ්ඩුපමං රූපං වෙදනා බුබුචුච්ඡපමා,
මරීචිකුපමා සඤ්ඤා සංඛාරා කදලුපමා,
මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං දීපිනාදිච්චබන්ධුනා.’*

රූපය පෙණපිඩක් මෙන් ද වේදනාව දිය බුබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤාව මිරිගුවක් මෙන් ද සංස්කාරය කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද විඤ්ඤණය මායාවක් මෙන් ද ආදිච්ච බන්ධු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී.

මෙම සූත්‍රයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් විස්තර වන්නේ පුද්ගලයා නිර්මාණය වූ මූලික ඒකකය වන ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය පැහැදිලි කොට දුකින් සදහට නිදහස් වීම සඳහා එම ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව ඇති කර ගත යුතු බුද්ධිමත් ආකල්පය පැහැදිලි කිරීමයි.

අපගේ ජීවිතය යනු ඇසින් රූප දැකීම, කණින් ශබ්ද ඇසීම, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳීම, දිවෙන් රස විඳීම, ශරීරයෙන් පහස ලැබීම, සිතින් සිතිවිලි සිතීම යන ක්‍රියාවලියයි. මෙකී අභ්‍යන්තර ආයතන හය සහ බාහිර අරමුණු හය හැරුණු කොට ජීවිතය කියා ගත හැකි අන් කිසිවක් නැත. ඇස, කණ ආදි කුමන ආයතනයකින් අරමුණක් ගත්ත ද කිසියම් අද්දැකීමක් ලැබීම යනු රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. මෙම ස්කන්ධ පහ හේතූන්ගේ එකතුවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එකට හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් එකට ම නිරුද්ධ වේ. ඒ අනුව අප ජීවත් වෙනවා යනු හැම මොහොතක ම සිදුවන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරෝධයයි. මේ බව නොදන්නාකම හෙවත් අවිද්‍යාව නිසා බාහිර ද්‍රව්‍ය, පුද්ගලයන් ඇත යන හැඟීමෙන් ඒ කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ක්‍රියා කරන දක්නට ලැබේ. අවිද්‍යාව ඇති පමණට රාග, ද්වේෂ හටගෙන ජරා, මරණ හමුවෙහි දුකට පත් ව මරණින් මතු ද නැවත භවයක උපත ලබයි. බුදුදහමින් අපට පෙන්වා දෙන්නේ අවිද්‍යාව දුරු කොට දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතයි.

දම්චැලකින් බැඳ කණුවක ගැටගසා සිටින බල්ලෙක් එම කණුව වටා ම දුවන්නා සේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා රූපය ආත්ම වශයෙන් සිතයි (රූපං අත්තතො සමනුපස්සති), ආත්මය රූප සහිත වූවක් යැයි සිතයි (රූපචන්තං වා අත්තානං), ආත්මය තුළ රූපය ඇතැයි සිතයි (අත්තනි වා රූපං), රූපය තුළ ආත්මය ඇතැයි (රූපස්මිං වා අත්තානං). වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ආදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම සිතයි. අවිද්‍යා සහගත මෙම චින්තනය නිසා අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය වටාම කරකැවෙමින් පසුවවෙයි (ගද්දුලබද්ධං සූත්‍රය, සං.නි.3, 256 පිට). දුකින් සපුරා නිදහස්විය හැක්කේ මෙම අවිද්‍යා සහගත චින්තනය සම්මා දිට්ඨිය මගින් වෙනස් කිරීම තුළිනි. එවිට ඔහු රූපය ආත්ම වශයෙන් නොසිතන අතර (න රූපං අත්තතො සමනුපස්සති), ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් නොගනියි (න රූපචන්තං වා

අත්තානං). ආත්මය තුළ රූපය ඇතැයි නොසිතන අතර (න අත්තනි වා රූපං), රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි නොගනියි (න රූපස්මිං වා අත්තානං). මෙලෙස යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් නිතර සිහිකරන ශ්‍රාවකයාට රූපය වෙනස් වීමේ දී ශෝක පරිදේව දුක් දෙමිනම් හට නොගනියි.

‘න රූපං අත්තනො සමනුපස්සති, න රූපවත්තං වා අත්තානං, න අත්තනි වා රූපං, න රූපස්මිං වා අත්තානං. අහං රූපං, මම රූප’න්ති න පරිඤ්චිට්ඨායී හොති. තස්ස න අහං රූපං, මම රූප’න්ති අපරිඤ්චිට්ඨායීනො තං රූපං විපරිණමති, අඤ්ඤතා හොති. තස්ස රූපවිපරිණාමඤ්ඤථාභාවා නුප්පජ්ජන්ති සොකපරිදේවදුක්ඛදෙමනස්සුපායාසා’ (සං.නි. 3, 6 පිට).

බුදුරදුන් වදළ දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත මෙයයි.

මෙලෙස රූපාදි ස්කන්ධයන් පිළිබඳව සිහිකිරීමේ දී රූපාදියට අදාළව කෙලෙස් හටගත හැකි හැම ආකාරයකින් ම නුවණ පතුරුවාලීමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. ඒ අනුව අතීත, වර්තමාන, අනාගත, අභ්‍යන්තර, බාහිර, භීත, ප්‍රණීත, සුබ්‍රම, ඕලාරික, දුර, ළඟ වශයෙන් රූපාදියෙහි සිත කෙලෙස් වශයෙන් බැස ගත හැකි හැම ආකාරයක් ම සිහි කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ (රාධ සුත්ත, සං.නි. 3, 138 පිට). යමෙක් මෙකී කුමන හෝ ආකාරයකින් රූපාදි ස්කන්ධයන් කෙරෙහි බැස ගනී ද එය මහා බරක් ලෙස සඳහන් වේ. ඒ අනුව පංචුපාදනස්කන්ධය ‘බර’ (හාර) නමින් හැඳින්වෙන අතර ඊට අදාළ පුද්ගලයා ‘බර උසුලන්නා’ (හාරහාර) වේ. එකී ස්කන්ධ පංචකය කෙරෙහි කාම, භව, විභව වශයෙන් තෘෂ්ණාවක් ඇත්තේ ද එය ‘බර ඇදීම’ (හාරාදන) නමින් හැඳින්වේ. ඒ කෙරෙහි තෘෂ්ණා නොකිරීම ‘බර බහාතැබීම’ (හාරනික්බේප) නමින් හැඳින්වේ (හාර සුත්ත, සං.නි. 3, 46 පිට). තවද මෙම ස්කන්ධ පංචකය ‘සක්කාය අන්තය’ නමින් හැඳින්වෙන අතර ඊට තෘෂ්ණා කිරීම ‘සක්කාය සමුදය අන්තය’ වේ. ඊට ඇති තෘෂ්ණාවෙන් සපුරා වෙන් වීම ‘සක්කාය නිරෝධ අන්තය’ වන අතර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ‘සක්කාය නිරෝධගාමීනී පටිපද අන්තය’ නමින් හැඳින්වේ (අන්ත සුත්ත, සං.නි. 3, 272 පිට). යමෙක් මෙම රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම, නිරෝධය, නිස්සරණය මනාව නොදනී ද ඔහු ශ්‍රමණයෙක් හෝ බමුණෙක් හෝ පැවිද්දෙක් හෝ වශයෙන් සම්මත නොවන බවත් යමෙක් ශ්‍රමණයෙක්, බ්‍රාහ්මණයෙක්, පැවිද්දෙක් වශයෙන් වශයෙන් සම්මත වන්නේ මෙම පංචුපාදනස්කන්ධය සමුදය, අභංගම, නිස්සරණ වශයෙන් නුවණින් දැකීමෙන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කරති (සමණ සුත්ත, සං.නි. 3, 278 පිට).

ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි සෑම ස්තරයක ම සිටින අයට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන්නේ ස්කන්ධ පංචකය සම්මර්ශනය කරන ලෙසයි. ඒ අනුව පෘථග්ජන අයට සේබවීමටත් සේබ ශ්‍රාවකයන්ට අසේබ (රහත්) වීමටත් අසේබ - රහත් උතුමන්ට පිරිනිවන තෙක් සුවදයිව වාසය කිරීමටත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පනවන එක ම මග නම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්ථංගම, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ වශයෙන් ප්‍රගුණ කරන ලෙසයි. බුදුරදුන් මෙම ප්‍රකාශයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ වැදගත්කම කෙතෙක් ද යන්න මැනැවින් තේරුම් ගත හැකි වේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදළ හේතුඵල න්‍යාය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් යුතුව සතර සතිපට්ඨානය තුළ නිතර සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීමට යමෙකු සමත් වුවහොත් ඔහු තුළ සියලු ආධ්‍යාත්මික ගුණ රුවන් වර්ධනය වන අතර ප්‍රාර්ථනා නොකළ ද නිසි කල්හි කෙලෙසුන්ගේ සිත මිදේ. කිකිළිය නිසි දින ගණන තම බිඡ්ඡු රැකි විට ප්‍රාර්ථනා නොකළ ද නිසි වෙලාවට පැටවුන් බිඡ්ඡුවට පළාගෙන එළියට නික්මෙන්නාක් මෙන් මනා ධර්ම මාර්ගයෙහි සැහෙන කලක් වාසය කිරීම හේතුවෙන් ඒ ඒ කල්හි තමාගේ ක්ෂය වූ කෙලෙස් ප්‍රමාණය නොදන සිටිය ද කෙලෙස් ක්ෂය වීම සිදු වන බවත් අවසානයෙහි රහත්භාවය තුළින් සපුරා ඒ පිළිබඳව ඥානය ලැබෙන බවත් සඳහන් වේ (වාසිජට්ටපම සුත්ත, සං.නි. 3, 266 පිට).

රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය අනිත්‍යාදි වශයෙන් නිතර මෙනෙහි කරමින් ජීවිතයේ යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමට යමෙකු සමත් වුවහොත් ජරා, මරණාදි අනන්ත දුක් සමුදයෙන් නිදහස්වීමට අවස්ථාව ලැබේ. එවිට කිසිදු බාහිර රූපාදි අරමුණකින් කිසිදු චිත්ත පීඩාවක් ඇති නොවන පරිදි ශක්තිමත් මනසක් සකස් කර ගැනීමේ අවස්ථාව සැලසේ. මෙය උතුම් ම රැකවරණය ආරක්ෂාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. ‘අත්තදීපා නික්ඛවේ

විහරථ අන්තසරණා න අඤ්ඤසරණා. ධම්මදීපා භික්ඛවේ ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා' යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ මේ උතුම් රැකවරණයයි.

මේ සඳහා හැම මොහොතක ම පටිච්චසමුප්පාද වක්‍රය සකස්වන ආකාරය පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් හා සතිසම්පජ්ඤායෙන් ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ. ක්‍රමයෙන් දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ ලැබෙන්නේ මෙහි අඛණ්ඩව යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි. ඒ සඳහා අප සතු සියල්ල කැප කළ යුතුව ඇත. ලැබූ මේ උතුම් ක්ෂණ සම්පත්තිය අභිමිච්චට ප්‍රථම හැකිතාක් දුරටත් ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු කළ යුතු ය. ඒ සඳහා තෙරුවන් සරණින් ඔබ සැමට සියලු කායික මානසික සුවපත් බව ලැබේවා.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසූ දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, විර්යයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤා සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

ඉහත දැක්වූ පරිදි දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය සුතමය ඤාණය වශයෙන් අසා දනගත් කරුණු ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැක්කේ භාවනාමය වශයෙන් ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය කිරීමෙනි. මෙහිලා වැඩිය යුතු ප්‍රධාන කරුණ ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉමහත් කරුණාවෙන් දේශනා කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි. ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන භික්ෂූන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජ්න්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලඟක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අබිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සැහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'ති පජානාති.)
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'ති පජානාති)
2. කෙටිව (හුස්ම ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති)
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති)

හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිද්ධිම පිළිබඳ අවබෝධයෙන්

ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (පස්සමිභයං කායසඛිධාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිද්ධිම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං කායසඛිධාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රවකයා තුළ තම කය අරහයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

7. විත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විත්තසඛිධාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

විත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විත්තසඛිධාරපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

8. විත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං විත්තසඛිධාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

විත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පස්සමිභයං විත්තසඛිධාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිමොවයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිමොවයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

14. විරාගිබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

විරාගිබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරාය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙහි දී අවසානයෙහි රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
3. චිරිය සම්බොජ්ඣංග
4. පීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදීමත් කාලය විඳි නිරය ආදී අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, චිරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සපුරා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

පැසදිනාහි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානය

දුරුතු පුන් පොහෝදු - සීල සමාදානය

බු.ව. 2562 (ව්‍ය.ව. 2019-ජනවාරි මස 20 ඉරුදින)